

SANT GABRIEL VILADECANS

Dieta: SENSE MARISC

Maig - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIU

6

7

8

9

10

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
PATATES DELUXE
FRUITA

ARRÒS AMB SAMFAINA
SALMÓ AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)
CIGRONS GUISATS AMB OU DUR
FRUITA

MONGETA TENDRA AMB PATATES
PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALS
ENCIAM I BROTS
FRUITA

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

11

12

13

14

15

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

CREMA DE VERDURES
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
PATATA PANADERA
FRUITA

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA AMB BROTS
IOGURT

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
CHILI DE MONGETA VERMELLA I LEGUMBRETA
FRUITA

ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB OLIVES NEGRES
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I HERBES
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

16

17

18

19

20

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
GELAT

CREMA DE PASTANAGA
SALMÓ AMB SALS
FRUITA

AMANIDA CAMPERA
CIGRONS AMB SALS BOLONYESA VEGETAL I LEGUMBRETA
FRUITA

MERCAT DE LINJIANG STREET (TAIWAN)
SOPA TAIWANESA
LU ROU FAN (ESTOFAT DE PORC TAIWANES)
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

MONGETES SEQUES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA

21

22

23

24

25

FESTIU

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
IOGURT

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA DE TOMÀQUET, COGOMBRE I BLAT DE MORO
FRUITA

TRINXAT DE COL AMB PATATA
WOK DE MONGETA PINTA AMB VERDURES I POLLASTRE
FRUITA



FISH REVOLUTION



Observacions: "No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés."

Scolarest

Menjar. Aprendre. Viure.

MENJAR. Recettes elaborades amb aliments saludables, gustosos i variats perquè els comensals gaudeixin del menjar.

APRENDRE. Valors i costums vitals saludables que permeten prendre decisions responsables que els acompanyaran tota la vida.

VIURE. Moments únics convivint, jugant i compartint en un entorn respectuós amb les persones i el medi ambient.



Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes:
www.scolarest.es


Scolarest

NOTES:

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

Tria productes de temporada:
**MÉS FRESCOS, MÉS GUSTOSOS
I MILLORS PER AL PLANETA**



FRUITES



Albercoc
Figaflor
Cirera
Pruna
Figa

Llimona
Préssec
Meló
Nectarina
Nespra

Préssec pla
Pera
Plàtan
Síndria

VERDURES I HORTALISSES

Bledes
All
Albergínia
Bròquil
Carbassó
Ceba
Coliflor
Espinacs

Espàrec verd
Pèsols
Faves
Mongeta
verda
Enciam
Nap
Cogombre

Pebrot
Porro
Rave
Tomàquet
Pastanaga



Calendari de fruites i verdures de temporada del Ministeri d'Agricultura, Pesca i Alimentació.

CREAR UN SOPAR SALUDABLE

Amb el Plat Harvard és molt fàcil planificar un sopar saludable.



PLAT HARVARD

Amb aquest repartiment és molt fàcil entendre les proporcions de cada grup d'aliments.



SI HEM MENJAT... PODEM SOPAR

Pasta, arròs, llegum, patata...	→	Verdura cuita o amanida
Verdura cuita o amanida	→	Pasta, arròs, llegum, patata...
Carn	→	Peix o ou
Peix	→	Carn o ou
Ou	→	Peix o carn
Fruita	→	Lactis o fruita
Lactis	→	Fruita

RECORDA: Inclou sempre verdures i hortalisses a cada àpat. En cas d'al·lèrgia o intolerància a algun aliment, se substitueix per un aliment del mateix grup alimentari o, si no pot ser, per un altre aliment que tingui un valor nutricional similar.

CONSULTA AQUEST QR
PER A MÉS INFORMACIÓ
SOBRE EL MENÚ

